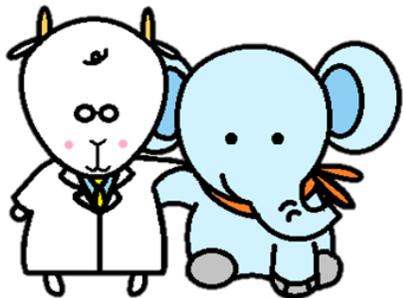




# 睡眠症の支援に役立つ カウンセリング

## —④睡眠症の非薬物療法—



西明石カウンセリングオフィス



# 睡眠症の非薬物療法

生活リズムを整えることが基本となります

- 規則正しい三度の食事、規則的な運動習慣。
- 刺激物は避け、眠る前にリラックス環境を作る。
- 同じ時刻に毎日起床、日光を取り入れ、体内時計をオン。
- 寝る前に明るいところに行かない、スマートフォン、携帯電話、タブレットなどを使用しない（ブルーライトが問題）。
- 休日も起床時刻は平日と2時間以上ズレないようにする。
- 夕方以降の仮眠はしない。
- 寝る1時間前、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる。



# 🌙 睡眠を助ける10の工夫 -1

1. 毎日同じ時間に布団へ  
→寝る時間より「布団に入る時間」を一定に
2. 起きる時間をそろえる  
→休日の寝だめはできれば1時間以内に
3. 寝る前の明るさを下げる(少しずつ)  
→部屋は暗め(5~10lx)、照明は暖色系(オレンジ系)
4. 寝る前の刺激を減らす  
→ゲーム・動画は就寝1時間前まで、音ついて に配慮
5. 毎晩同じ流れを作る(ルーティン)  
→入浴→歯みがき→静かな時間→布団→



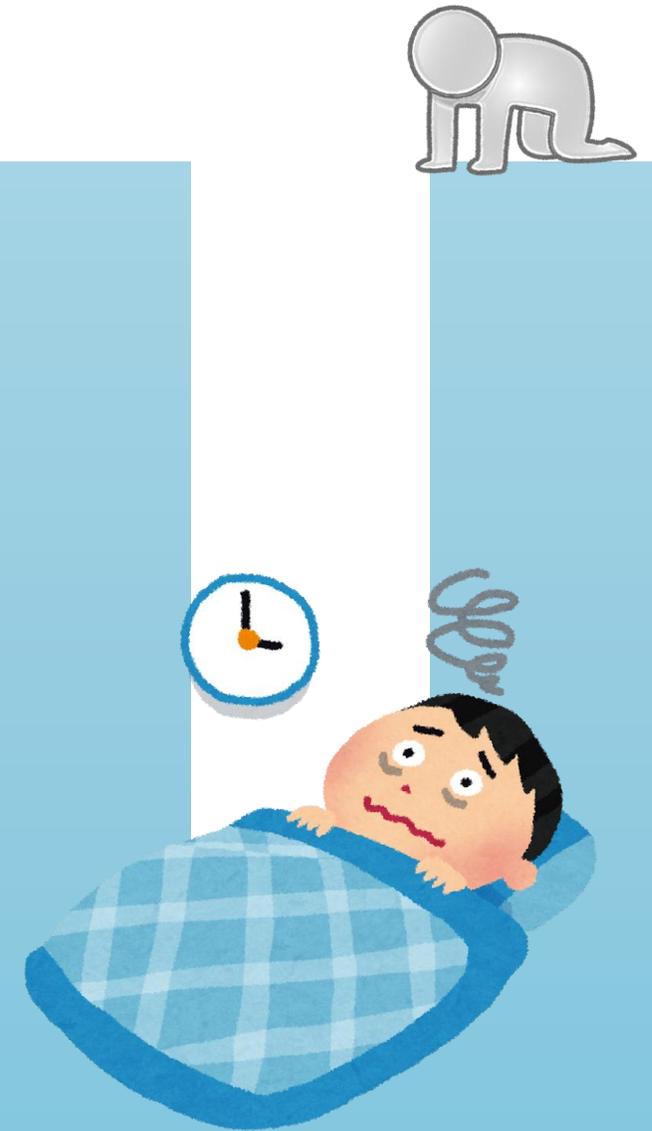
# 🌙 睡眠を助ける10の工夫 -2

6. 日中に体を動かす  
→30分以上、外遊びや運動
7. 布団は寝る場所だけ  
→勉強・動画は別の場所で
8. 安心できる声かけ、安心できる物(ぬいぐるみ)  
→「もう大丈夫」「一緒に休もう」、手をつなぐ、川の字寝
9. 夜中は静かに対応  
→過剰に関わらない、短く、淡々と
10. できた日をほめる  
→「眠れた」より「布団に入れた」でOK



# ピットフォール

- 無理に寝かせる
- 叱る、説得する
- 何度も時計をみる

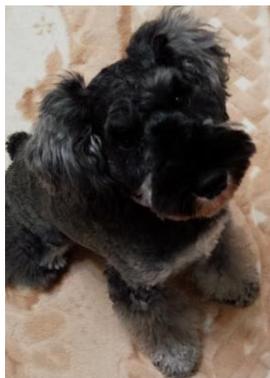
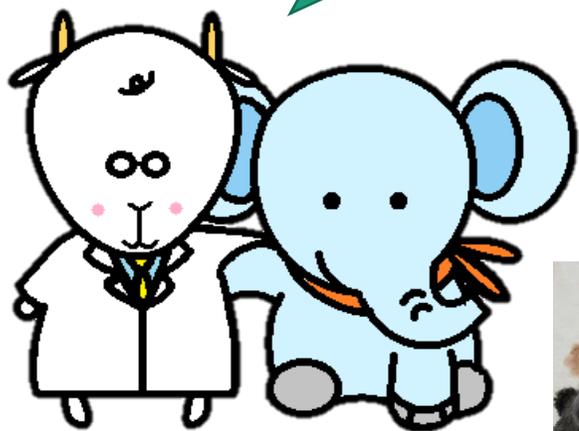


# 睡眠症の支援に役立つカウンセリング

- 睡眠の困りごとを、性格や努力不足ではなく、背景から整理していきます。
- 発達特性や生活リズム、不安などを踏まえて、1人ひとりに合った睡眠の整え方を一緒に考えます。
- 本人が言葉にしにくい不安や緊張などの部分を、安全な形で表現してもらええる場をつくりします。
- 保護者や周りの方の関わりや声かけについて、無理なくできる工夫を相談できます。
- 必要に応じて、学校や職場、医療機関と連携しながら支援します。



シリーズで皆さんの参考になることを  
お伝えします。



## 次回は 反抗期の子どもへの支援について

